

# カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

こんにちは(\*^\_^\*) ウェルフェアカネヨです!! 冷え込む日が多くなってきました。風邪をひく方が増え始めていませんか?

気温が下がり、空気が乾燥するこの時期は風邪だけでなく感染症が流行する時期でもあります。

栄養バランスのとれた食事で免疫力UP! 冬に負けなからだつくりをしていきましょう♪



第1週				
			11月1日(木)	11月2日(金)
			チースオムレツ	豆腐のごまみそ焼き
			麦ごはん	秋の味覚ごはん
			豆入りカレー	りんご入りポテサラ
			春雨サラダ	おかか和え
			ゆかり粉ふき	柚子ゼリー
			エネルギー 615Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 613Kcal 食塩相当量 1.9g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品とになります。				
			鶏のから揚げ	卵とトマトの炒め物
			エネルギー 792kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 777kcal 食塩相当量 2.6g

第3週				
11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)
アジフライ	えび入りつくね	ささみのカレーパン粉焼き	チャプチェ	厚揚げのケチャップがらめ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
高野豆腐煮	和風マカロニサラダ	ビーナッツ和え	塩煮	ひじき佃煮
めかぶ和え	さっぱり和え	切り干しトマト煮	かぼちゃサラダ	グリーンサラダ
コールスローサラダ	にんじんししり	酢の物	杏仁フルーツ	梅和え
エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 610Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 628Kcal 食塩相当量 1.6g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品とになります。				
和風オムレツ	ウインナー炒め	かにかま磯部天	しょうまい	はんぺんチース焼き
エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 774Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.6g	エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 772Kcal 食塩相当量 2.7g

第5週				
11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)
鰯の味噌煮	巣ごもり卵	ピリ辛筑前煮	鶏肉のレモンパスタ焼き	揚げ高野と野菜の煮物
ごはん	ごはん	ごはん	塩昆布ごはん	ごはん
マカロニソテー	切り干し大根かえり	たまごサラダ	にんじんサラダ	バターしょうゆ炒め
和風サラダ	大学いも	ごまあえ	信田和え	おから入りポテトサラダ
アーモンドあえ	くだもの	洋風炒め	栗蒸しパン	のり酢和え
エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 616Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 624Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 615Kcal 食塩相当量 1.7g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品とになります。				
ミニグラタン	鶏肉南蛮漬汁	豚のムニエル	ツナ玉とじ	塩さば
エネルギー 775Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 780Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 788Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 790Kcal 食塩相当量 2.9g

## はつらつベジ弁当 ~種類のご紹介~

ヘルシー弁当		活力弁当	
定番! 健康に配慮した野菜たっぷりヘルシー弁当		活動量の多い方へ、たんぱく質メニューを1品プラスしたお弁当です。	
主食量	1食あたり栄養価	主食量	1食あたり栄養価
ごはん普通 200g	エネルギー 650Kcal	ごはん 240g	エネルギー 800Kcal
ごはん小盛 160g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 3.0g
普通 ¥450	小盛 ¥420	¥500	

カネヨのお弁当の特徴は...

低カロリー 650Kcal! 塩分控えめ 2.0g! 野菜たっぷり 180g!

皆様の健康のお手伝いができるよう、からだに優しいお弁当を日々作りお届けします♪



第2週				
11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)
白身魚のチリソース	きせい豆腐	生巻と桜えびごはん	厚揚げ酢豚風	他人煮
ごはん	ごはん	鶏の味噌から揚げ	ごはん	ごはん
ソース炒め	きんぴら	根菜ポトフ	切り干し大根サラダ	かぼちゃのアーモンド揚げ
梅マヨ和え	ナムル	カレー和え	磯和え	ごま和え
わかめサラダ	くだもの	ミネラルサラダ	豆乳かん	ピリ辛もやし
エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 609Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 630Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.7g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品とになります。				
ミートボール	白身魚フライ	塩たまご	鰯のピリ辛焼き	ちくわかば焼き
エネルギー 782kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 770kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 775kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 787kcal 食塩相当量 2.6g	エネルギー 771kcal 食塩相当量 2.7g

第4週				
11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)
鶏肉のミルク煮	豆腐のミートグラタン	お好み焼き風卵焼き	チンジャオロース	👩👧👦 新入感謝の日
カレーピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	👩👧👦 新入感謝の日
マリネ	根菜煮物	塩炒め	カレー粉ふき	👩👧👦 新入感謝の日
揚げマカロニ	お浸し	蒸し野菜	中華サラダ	👩👧👦 新入感謝の日
わかめ醤油	からしマヨネーズ	柚香和え	りんごのコンポート	👩👧👦 新入感謝の日
エネルギー 624Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 613Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.7g	
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品とになります。				
スパゲティボリタン	たらのおイスター蒸し	豚の醤油焼焼き	肉団子甘酢あん	
エネルギー 785Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 775Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.7g	

## 11月のおすすめメニューのご紹介

7日は「立冬」にちなんだメニューです!!

立冬とは...「冬の気配を感じる日」。暦の上ではこの日より冬になります。

冬が近づくと季節、からだ温まる食材でからだの内側から元気に♪

《からだポカポカメニュー》はいかがでしょうか😊

~ 使用しているからだ温まる食材 ~

- \* 生巻と桜えびのごはん しょうが
- \* 鶏肉のみそから揚げ みそ
- \* 根菜ポトフ れんこん、にんじん、たまねぎ
- \* ミネラルサラダ わかめ、ひじき



食の安心・安全五つ星店

ウェルフェア カネヨ

糸川市大字田海12-1

☎ 025-562-3294

FAX 025-555-7063

運営会社

カネヨ福祉株式会社